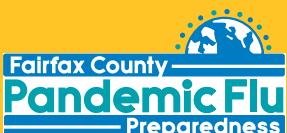
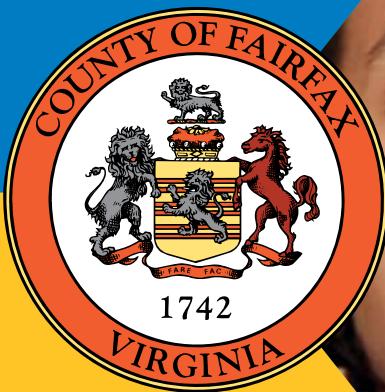


Chăm Sóc cho Quý Vị và Người Khác Cúm Theo Mùa và Đại Dịch

Hướng Dẫn Phòng
Ngừa cho Cộng Đồng
Fairfax-Falls Church

Giữ tài liệu hướng dẫn
này để sử dụng trong
tương lai



Thông điệp từ giám đốc sở y tế

Kính thưa quý vị,

Chính quyền quận Fairfax đã phát triển Kế Hoạch Đối Phó Bệnh Cúm trong trường hợp đại dịch cúm xảy ra trên toàn thế giới. Chương trình này sẽ liệt kê quận sẽ thực hiện ra sao để khống chế sự bộc phát của dịch cúm trong cộng đồng chúng ta và bảo đảm sức khỏe và các dịch vụ công quan trọng trong trường hợp xảy ra đại dịch.

Không thể tiên đoán được tác động của đại dịch cúm đối với cộng đồng, tuy nhiên, chúng ta đều biết rằng đại dịch cúm có thể lây lan và gây ra chết chóc cho rất nhiều người so với dịch cúm xảy ra theo mùa mỗi năm. Đại dịch này không giống như bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào mà xã hội chúng ta đã phải đối mặt trong thời kỳ hiện đại và tác động của nó tới ngành y tế và các ngành khác trong xã hội rất tồi tệ.

Mặc dù chúng ta không thể tiên đoán khi nào đại dịch sẽ xảy ra nhưng việc phòng ngừa có thể giảm tác động của nó. Chính quyền quận Fairfax liên kết toàn bộ các cơ quan trong quận cũng như các thành phố và thị trấn, khu vực tư nhân, bệnh viện địa phương và tổ chức tôn giáo và cộng đồng y tế tham gia nỗ lực phòng ngừa.

Hoạch định chống lại đại dịch cúm không chỉ là nhiệm vụ của chính quyền, người dân cũng phải có trách nhiệm phòng ngừa cho chính mình và gia đình. Tài liệu này sẽ giúp quý vị hiểu được căn bệnh cúm; học cách bảo vệ chính quý vị và những người khác để không bị nhiễm bệnh cúm và hạn chế lây lan; tìm cách kiểm soát căn bệnh trong quý vị và người khác; xác định lúc cần được trợ giúp y tế; và biết cách phòng ngừa cho bản thân và gia đình đối với dịch cúm hoặc các trường hợp khẩn cấp khác có thể ảnh hưởng đến cộng đồng chúng ta trong một thời gian dài.

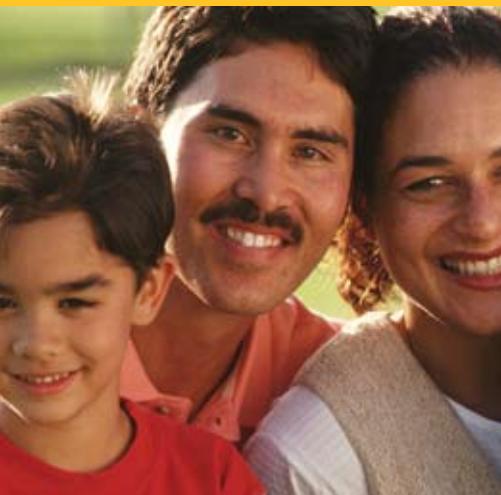
Rửa tay là cách quan trọng nhất - dễ dàng nhất - mà chúng ta có thể thực hiện để ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh bao gồm bệnh cúm. Trang 14 của tài liệu hướng dẫn này nhấn mạnh vào cách rửa tay và cho biết cách và lúc cần phải rửa tay. Tôi hy vọng tất cả quý vị sẽ biết cách rửa tay đúng cách và thường xuyên.

Xin đọc kỹ tài liệu hướng dẫn này và giữ tài liệu để sử dụng trong tương lai trong trường hợp bất kỳ ai trong gia đình bị cúm.

Gloria Addo-Ayensu, M.D., M.P.H.

Giám đốc sở y tế

Sở y tế quận Fairfax



Trong hướng dẫn này

Bệnh cúm

Trang 2

- Thông tin về bệnh cúm
- Bệnh cúm lan tràn như thế nào
- Biểu hiện chung của bệnh cúm
- Biến chứng liên quan đến bệnh cúm

Bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bệnh cúm

Trang 4

Kiểm soát bệnh cúm

Trang 7

- Tự chăm sóc tại nhà
- Khi nào cần chăm sóc y tế

Chương trình phòng ngừa bệnh cúm

Trang 10

- Tình trạng có thể xảy ra
- Chương trình đối phó của quận Fairfax
- Phòng ngừa của mỗi cá nhân và gia đình

Hướng dẫn rửa tay

Trang 14

Thông tin khẩn cấp

Trang 16

Bệnh cúm

Thông tin về bệnh cúm

Bệnh cúm là một căn bệnh có khả năng lây nhiễm cao thông qua hệ thống hô hấp (mũi, cổ họng, phổi) do các siêu vi cúm.

Bệnh cúm theo mùa gây ra do siêu vi luân chuyển giữa mọi người. Hầu hết mọi người đều có khả năng miễn dịch và có sẵn thuốc chủng ngừa để ngăn chặn bệnh cúm. Tại Mỹ, mùa bệnh cúm thường bắt đầu vào cuối mùa thu và kéo dài suốt mùa đông, đôi khi đến đầu mùa xuân.

Cúm điểu cầm, còn gọi là cúm gà, gây ra do siêu vi xảy ra trong tự nhiên giữa các loài chim hoang dã. Đôi khi những siêu vi này (ví dụ H5N1) có thể truyền từ chim sang người. Con người không có khả năng miễn dịch và cũng không sẵn có thuốc chủng.

Đại dịch cúm là sự bộc phát của một siêu vi cúm mới có thể lan truyền trên toàn thế giới. Căn bệnh có thể dễ dàng lây truyền từ người sang người khác do con người ít có khả năng miễn dịch tự nhiên.

Không có thuốc chủng để bảo vệ trong trường hợp đại dịch xảy ra do phải xác định chủng siêu vi mới sau đó mới có thể sản xuất ra thuốc chủng, và thời gian cần thiết có thể lên tới 6 tháng. Hiện nay chưa có đại dịch cúm ở người.

Bệnh cúm lan truyền như thế nào

Con đường chính mà dịch cúm có thể lan truyền là từ người sang người khi người bị nhiễm cúm ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Khi người nào bị bệnh cúm ho, hắt hơi, nước bọt chứa siêu vi của họ bay vào trong không khí. Người khác có thể bị nhiễm nếu hít thở nước bọt nhiễm siêu vi hoặc chạm vào nước bọt có nhiễm siêu vi trên mặt và sau đó chạm vào mắt mũi hoặc miệng.

Biểu hiện chung của bệnh cúm

Biểu hiện của bệnh cúm bao gồm sốt, ho khô, đau cổ, sổ mũi, nhức đầu, đau cơ, rất yếu và mệt mỏi.

Ngoài ra, trẻ em có thể bị buồn nôn, ói mửa và tiêu chảy.

Thường thì triệu chứng này sẽ xảy ra từ một đến 4 ngày sau khi bị nhiễm và rất dễ lây nhiễm (có thể truyền siêu vi sang cho người khác) bắt đầu từ ngày trước khi triệu chứng đầu tiên phát triển cho đến năm ngày sau khi các triệu chứng phát triển. Trẻ em bị nhiễm có thể truyền siêu vi trong thời gian hơn một tuần. Điều này cũng xảy ra đối với người lớn có hệ thống miễn dịch suy yếu.



Nói chung, bệnh cúm theo mùa tồi tệ hơn so với cảm lạnh thông thường và triệu chứng thường mạnh hơn. Người bị cảm lạnh đều sổ mũi hoặc nghẹt mũi nhưng lại không phát triển những vấn đề ảnh hưởng trầm trọng đến sức khỏe. Đại dịch cúm nguy hiểm hơn bất kỳ bệnh cúm theo mùa nào khác và gây ra số lượng người tử vong cao hơn nhiều.

Biến chứng liên quan đến bệnh cúm

Đối với một số người, bệnh cúm có thể gây ra các biến chứng đặc biệt nguy hiểm như viêm phổi do vi khuẩn, mất nước và suy tim. Những người có nguy cơ bị các biến chứng cao nhất là:

- Trẻ em dưới 2 tuổi
- Người lớn từ 65 tuổi trở lên
- Những người có hệ thống miễn dịch yếu và bị các bệnh kinh niên như hen suyễn, suy tim xung huyết và tiểu đường

Mỗi năm trên 200,000 người tại Hoa Kỳ phải nằm viện do các biến chứng từ bệnh cúm và khoảng 36,000 người chết do biến chứng.

Bảo vệ bản thân quý vị và người khác chống lại bệnh cúm



- **Tiêm thuốc chủng cúm hàng năm.** Siêu vi cúm thay đổi liên tục vì vậy thuốc chủng mới được sản xuất hàng năm. Thuốc chủng bảo vệ chống lại hầu hết các chủng siêu vi cúm luân chuyển trong cộng đồng. Bất kỳ ai đều có thể dùng thuốc chủng để giảm nguy cơ bị cúm, đặc biệt những người có nguy cơ cao bị các triệu chứng liên quan đến cúm và căn bệnh nguy hiểm.

Ho hoặc hắt hơi vào khăn hoặc tay áo. Không được ho hoặc hắt hơi vào bàn tay.

Hiện nay có hai loại thuốc chủng, dạng tiêm và dạng xịt mũi. Tiêm thuốc chủng cúm chỉ được áp dụng cho mọi người trên 6 tháng tuổi. Người từ 5 đến 49 tuổi có thể dùng thuốc chủng dạng xịt trừ phụ nữ có thai hoặc người có hệ thống miễn dịch yếu. Thuốc chủng cúm hàng năm chỉ có hiệu quả chống lại bệnh cúm theo mùa và không bảo vệ được khi có đại dịch cúm.



- **Che miệng khi ho hoặc hắt hơi vào giấy chùi tay hoặc ống tay áo bên trên.** Bỏ giấy chùi đã sử dụng và rửa tay ngay sau đó. Không được ho và hắt hơi vào bàn tay.

- **Rửa tay.** Luôn rửa tay sau khi ho, hắt hơi, sử dụng giấy chùi, nhà vệ sinh và sờ, động chạm vào bề mặt những vật dụng công cộng (như tay nắm cửa, xe hàng trong siêu thị, v.v...). Luôn rửa tay sau khi tiếp xúc với bất kỳ ai bị cúm hoặc môi trường trung gian như nhà hoặc phòng riêng của họ.

Luôn rửa tay trước khi chạm tay vào mắt, mũi, miệng hoặc đặt kính sát tròng vào mắt và khi chuẩn bị thức ăn. Xem Hướng Dẫn Rửa Tay trang 14.

Khi không có xà phòng và nước, sử dụng phương tiện sát trùng bằng chất có cồn.

Hướng dẫn sử dụng mặt nạ có thể được sửa đổi khi biết thêm thông tin.

- **Tránh tiếp xúc gần đối với người bị bệnh.** Đứng cách xa ít nhất 6 bộ với người nào ho hoặc hắt hơi.

Nếu không thể tránh tiếp xúc với người khác (ví dụ, quý vị đang chăm sóc người bị bệnh tại nhà), quý vị hãy đeo khẩu trang (dụng cụ được thiết kế để bảo vệ quý vị không hít phải những phần tử rất nhỏ có thể mang siêu vi bệnh). Khẩu trang phải vừa với khuôn mặt để lọc được các phần không khí hít vào. Những khẩu trang với số hiệu N95 hoặc cao hơn được coi là loại hiệu quả cao nhất.
- **Hãy ở nhà khi quý vị bị bệnh.** Điều này sẽ giúp tránh lây lan bệnh sang cho người khác. Đeo mặt nạ khi quý vị bị cúm và cần phải tiếp xúc với những người khác.
- **Tránh xa đám đông.** Khi có trận dịch cúm, nên tránh xa những nơi đông người để hạn chế lây lan bệnh. Nếu quý vị cần phải đến chỗ đông người, hãy đeo mặt nạ khi đến nơi đó, đặc biệt nếu quý vị sống chung với người bị cúm, bởi vì quý vị có thể đang trong giai đoạn đầu tiên nhiễm bệnh. Nếu quý vị khỏe và không thể tránh nơi đông người, hãy đeo mặt nạ khi quý vị ở đó.



Kiểm soát bệnh cúm

Chăm sóc tại nhà

- **Sốt, nhức đầu, đau cơ.** Uống thuốc acetaminophen hoặc ibuprofen. Theo hướng dẫn trong hộp thuốc hoặc theo chỉ dẫn của bác sĩ. Không được cho trẻ dưới 18 tuổi uống thuốc aspirin trừ khi được bác sĩ kê thuốc, do các biến chứng nguy hiểm có thể xảy ra. Đối với trẻ em dưới 2 tuổi bị sốt, nên tư vấn bác sĩ.
- **Ói mửa, tiêu chảy.** Uống thật nhiều chất lỏng bao gồm nước, nước hoa quả và dung dịch có chứa các chất điện phân như đồ uống cho vận động viên thể thao, bổ sung nước cho trẻ em. Tránh các loại đồ uống có cà phêin như cà phê, trà và cola do chúng làm cơ thể mất nước.
- **Ho.** Sử dụng thuốc trị ho nếu ho làm quý vị không ăn ngủ được. Kiểm tra nhãn sản phẩm hoặc tư vấn bác sĩ hoặc dược sĩ về các loại sản phẩm sử dụng, tác dụng phụ và liều lượng sử dụng. Sử dụng thuốc theo đúng chỉ dẫn.
- **Nghẹt mũi.** Sử dụng thuốc nghẹt mũi. Thuốc xịt mũi có thể giảm nghẹt, nhưng không được sử dụng quá hai đến ba ngày. Kiểm tra nhãn sản phẩm hoặc tư vấn bác sĩ hoặc dược sĩ về các loại sản phẩm sử dụng, tác dụng phụ và liều lượng sử dụng. Sử dụng thuốc theo đúng chỉ dẫn.
- **Viêm họng.** Uống nhiều nước, ngâm kẹo viêm họng hoặc xúc miệng bằng nước muối ấm và nhổ ra ngoài sau khi xúc miệng. Thêm độ ẩm vào không khí bằng máy tạo độ ẩm. Hạn chế nói nhiều.
- **Chống siêu vi.** Bác sĩ có thể kê toa một số loại thuốc chống siêu vi. Để có hiệu quả, thì cần phải sử dụng thuốc trong vòng hai ngày sau khi phát bệnh. Kiểm tra với bác sĩ xem quý vị có nguy cơ cao bị biến chứng từ bệnh cúm. Trong thời gian bị đại dịch cúm, chúng tôi không chắc loại thuốc chống siêu vi này sẽ chống lại các siêu vi cúm như thế nào và chúng có sẵn hay không.
- **Chăm sóc chung.** Nghỉ ngơi nhiều, uống nhiều chất lỏng và tránh uống rượu hoặc hút thuốc lá.

Khi nào cần chăm sóc y tế cho trẻ em và thanh thiếu niên

Đưa trẻ đến khám bác sĩ bất kỳ khi nào quý vị thấy trẻ không được khỏe.

Khám bác sĩ nếu trẻ:

- Sốt 100.4 độ F (38 độ C) hoặc cao hơn
- Khóc khản tiếng, hoặc ho như tiếng sủa hoặc tự kéo tai mình.
- Không chịu ăn uống
- Tiền sử bệnh tim hoặc bệnh phổi cần phải chăm sóc y tế
- Tiền sử bệnh hoặc điều trị bệnh làm giảm hệ thống miễn dịch
- Khóc kéo dài không đỡ được
- Ít hoạt động hoặc không hứng thú vui chơi
- Vừa viêm họng vừa sốt, nhức đầu, đau bụng, đau tai
- Có tình trạng y tế luôn phải sử dụng thuốc aspirin

Đưa trẻ đi cấp cứu nếu em:

- Sốt 100.4 độ F (38 độ C) hoặc cao hơn
- Thở khó (khò khè, hoặc phát ra tiếng ồn, thở quá nhanh/ hoặc quá chậm, co cơ xương xước khi thở).
- Không chịu ăn uống
- Biểu hiện triệu chứng như miosis, chân tay tái nhợt hoặc tái xanh, chân lạnh
- Ói mửa hoặc tiêu chảy liên tục
- Không đi tiểu - đối với trẻ nhỏ, quần áo lót không ẩm trong 8 giờ đồng hồ
- Ngủ nhiều hơn bình thường, khó đánh thức, lúng túng, không trả lời hoặc phản ứng
- Bị co giật
- Có dấu hiệu bị đau bao gồm nhức đầu, cổ cứng hoặc nhạy cảm với ánh sáng.

Khi nào cần đưa người lớn đi khám

Đưa người lớn đến khám bác sĩ bất kỳ khi nào quý vị thấy họ không khỏe.

Khám bác sĩ nếu người lớn:

- Sốt 100.4 độ F (38 độ C) hoặc cao hơn trong 48 giờ

- Sốt kèm viêm họng, nhức đầu, rất đau tai, đau bụng, đau cơ mãi không đỡ

- Giọng khàn, ho như tiếng sủa

- Tiền sử bệnh tim hoặc bệnh phổi hoặc bất kỳ bệnh kinh niên nào cần chăm sóc y tế

- Tiền sử bệnh hoặc điều trị khiến cho hệ thống miễn dịch yếu

Đưa người lớn đi cấp cứu nếu họ:

- Thở khó và đau

- Cảm thấy khó thở khi nghỉ ngơi

- Ho ra nhiều nước dãi, đờm có dính máu

- Có hiểu hiện chân tay, môi tím tái hoặc tái xanh, chân lạnh

- Ói mửa và/hoặc tiêu chảy liên tục

- Ngủ lơ mơ, khó đánh thức hoặc không có phản ứng

- Có dấu hiệu không định hướng, nhầm lẫn

Hoạch định để đối phó đại dịch cúm



Nguy cơ xảy ra

- Đại dịch cúm xảy ra cách nhau vài thập kỷ. Chúng xuất hiện và bộc phát thành nhiều đợt trong cùng một năm hoặc lâu hơn. Mỗi đợt có thể kéo dài đến 12 tuần. Mỗi đại dịch cúm đều khác nhau và không thể tiên đoán được ảnh hưởng đầy đủ của chúng cho đến khi siêu vi bắt đầu lưu thông. Tuy nhiên chúng ta biết chúng có thể gây bệnh cho một số lượng lớn con người cũng như gây rất nhiều tử vong.
- Đại dịch cúm phá vỡ cuộc sống hàng ngày của rất nhiều người. Các dịch vụ y tế và dịch vụ khác sẽ bị cạn kiệt; các cơ quan trường học phải đóng cửa. Có thể có lệnh cấm tụ tập đông người hoặc đi du lịch. Các dịch vụ công quan trọng như điện nước, vệ sinh cũng có thể bị ảnh hưởng.
- Để giới hạn sự lây lan của căn bệnh trong cộng đồng, nhân viên y tế có thể cách ly (tách riêng người ốm khỏi người khỏe mạnh) và kiểm dịch (tách riêng và cấm di chuyển những người chưa thực sự bị bệnh nhưng đã phơi nhiễm và có thể bị nhiễm). Cách ly và kiểm dịch có thể được chính quyền thực hiện theo cách tình nguyện hoặc bắt buộc.

Chương trình đối phó của quận Fairfax

Để giảm tác động tiềm nǎng của dịch bệnh đối với cộng đồng chúng ta, chính quyền quận Fairfax đã làm việc với các đối tác cộng đồng để phát triển một chương trình đầy đủ để phản ứng một cách nhanh chóng. Các đối tác cộng đồng bao gồm trường học, trung tâm y tế, đơn vị kinh doanh, tổ chức tín ngưỡng và phi chính phủ.

Chương trình đối phó của quận Fairfax chống lại đại dịch cúm đưa ra phương pháp chuẩn bị và phản ứng trong lúc có nạn dịch và sau đó. Mục tiêu của chương trình là để:

- Giới hạn và kiểm soát sự bộc phát của bệnh tật
- Hạn chế số lượng người bị nhiễm bệnh và tử vong
- Tiếp tục và duy trì các chức năng quan trọng của chính quyền
- Giảm thiểu tình trạng đình trệ trong xã hội
- Giảm thiểu thiệt hại kinh tế

Chöông trình naøy coù saün treân trang web cuâa Quaän Fairfax
www.fairfaxcounty.gov/emergency/pandemicflu.

Phòng ngừa cho cá nhân và gia đình

Thực hiện chương trình gia đình



- Cho người trong gia đình và người thân thương biết họ sẽ được chăm sóc như thế nào nếu bị bệnh hoặc điều cần thiết để chăm sóc họ trong nhà.
- Luôn sắp xếp có người thay thế chăm sóc.
- Lập chương trình ưu tiên giữ trẻ em nếu trường học và trung tâm giữ trẻ đóng cửa.
- Hỏi häng sở về chính sách nghỉ phép và làm việc tại nhà.

- Giữ số điện thoại khẩn cấp và tài liệu hướng dẫn này ở nơi mọi người trong nhà dễ dàng tìm kiếm.
- Lập chương trình cho nguy cơ bị gián đoạn dịch vụ tại các trung tâm chăm sóc y tế, vận chuyển, ngân hàng, nhà kho, cơ sở tiện ích và văn phòng chính quyền.
- Đồng ý về các chương trình gia đình giữa người thân, bạn bè hàng xóm trước thời điểm xảy ra dịch.

Chuẩn bị nhà cửa



**Quý vị phải
ghi ngày
hạn cuối
của tiếp liệu
khẩn cấp và
thay thế
nếu cần.**

- Dự trữ nước uống và lương thực trong nhà cho khoảng 2 tuần. Dự trữ thịt đóng hộp, rau quả, đậu và súp, thức ăn giàu chất đạm hay thanh trái cây, ngũ cốc hay granola khô, đậu phộng nhão, trái cây khô, bánh lạt, nước trái cây đóng hộp hoặc đóng thùng, nước đóng chai, thức ăn trẻ em đóng hộp và sữa hộp, thức ăn cho thú nuôi.
- Hỏi ý kiến bác sĩ và hằng bảo hiểm để có thêm các loại thuốc theo toa cần thiết.
- Tùy theo nhu cầu y tế của quý vị, dự trữ các vật dụng hoặc tiếp liệu y tế như nhiệt kế số, dụng cụ kiểm tra lượng đường và huyết áp, thuốc giảm đau và giảm sốt, thuốc bao tử, thuốc ho và thuốc cảm, nước điện phân, đồ uống dành cho vận động viên thể thao, nước uống dành cho trẻ em.
- Các dụng cụ khẩn cấp và chăm sóc y tế khác để sẵn như xà phòng, chất cồn tẩy rửa, đèn, pin, radio cầm tay, dụng cụ mở đồ hộp, túi rác, khăn giấy ăn, giấy đi cầu, khăn giấy và tã lót xài một lần cho trẻ em.

Luôn cập nhật thông tin



- Đăng nhập vào mạng lưới Hệ Thống Báo Động Khẩn Cấp Cộng Đồng Quận Fairfax (Community Emergency Alert Network, hay CEAN) để nhận thông báo cập nhật từng phút về trường hợp khẩn cấp trong khu vực, tại địa chỉ www.fairfaxcounty.gov/cean.

Thông điệp sẽ được gửi đến tất cả nơi nhận mà quý vị ghi danh, bao gồm điện thư, điện thoại di động, máy nhắn tin, điện thoại vệ tinh và PDA không dây. Để biết thêm thông tin, gọi cho Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp Quận Fairfax số 703-324-2362, TTY 711.



- Để biết thêm thông tin về phòng ngừa bệnh dịch, truy cập:
 - Trang đại dịch cúm quận Fairfax – www.fairfaxcounty.gov/emergency/pandemicflu
 - Sở Y Tế Quận Fairfax – www.fairfaxcounty.gov/hd
 - Sở Y Tế và Nhân Sự Hoa Kỳ – www.pandemicflu.gov
 - Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh – www.cdc.gov
- Gọi Đường Dây Thông Tin Khẩn Cấp Chính Quyền Quận Fairfax để biết thông điệp cập nhật tại số 703-817-7771, TTY 711.
- Có thêm thông tin tại chương trình truyền hình cáp quận Fairfax, dài 16.

Hướng dẫn rửa tay



Rửa sạch tay

- Rửa tay bằng nước ấm hoặc nước nóng.
- Sử dụng xà bông và tạo bọt.
- Chà sát và cọ tay thật kỹ trong 20 giây.
- Cọ gan bàn tay, mu bàn tay, kẽ ngón tay và dưới móng tay.
- Rửa sạch, và sau đó sử dụng giấy lau để đóng vòi nước.
- Hơ khô tay.

Khi nào cần phải rửa tay

Luôn rửa tay sau khi:

- Đi vệ sinh
- Thay tã lót
- Ho, hắt hơi hoặc sử dụng khăn giấy
- Ăn, uống, hoặc hút thuốc
- Chạm vào những chỗ da bị cắt, bỏng hoặc bị nhiễm bệnh
- Làm thịt và gia cầm sống
- Chạm vào các loại động vật
- Chạm vào các vật dụng công cộng như tay nắm cửa...

Luôn rửa tay trước khi:

- Chạm vào mắt, mũi hoặc miệng
- Tháo hoặc lắp kính sát tròng
- Chuẩn bị thức ăn
- Ăn uống

Các dấu hiệu hướng dẫn rửa tay đều có bằng tiếng Anh và Tây Ban Nha miễn phí tại Sở Y Tế. Gọi số 703-246-2411, TTY 703-591-6435, hoặc truy cập mạng lưới của Sở Y Tế tại địa chỉ www.fairfaxcounty.gov/hd/handwashing. Dán những dấu hiệu này lên phòng tắm, trước bồn rửa tại các khu vực công cộng.

Thông tin khẩn cấp

Viết ra thông tin liên lạc khẩn cấp và cho mọi người trong gia đình biết chỗ để thông tin này.

Liên lạc	Tên/Số điện thoại
Số điện thoại khẩn cấp cá nhân Số điện thoại địa phương	
Số điện thoại khẩn cấp cá nhân Khi đi xa	
Bác sĩ gia đình	
Thuốc	
Trung tâm giữ trẻ em ban ngày và/hoặc trường học	
Người giữ trẻ	
Bác sĩ thú y	
Người chăm sóc thú nuôi	
Hàng sờ	
Hàng xóm	
Công ty bảo hiểm và số hợp đồng bảo hiểm	
Các số điện thoại quan trọng khác	
Sở y tế quận Fairfax	703-246-2411, TTY 703-591-6435
Trường hợp khẩn cấp - Cảnh sát, Cứu hỏa - Cứu thương	9-1-1, TTY 9-1-1
Số điện thoại không khẩn cấp	703-691-2131, TTY 703-204-2264

Thông tin sức khỏe quan trọng về quý vị và người trong gia đình

Điền bảng này và cho tất cả người trong gia đình biết chỗ để bảng này.

Tên người trong gia đình	Loại máu	Dị ứng với (thuốc, thức ăn và chất trong môi trường)	Điều kiện sức khỏe y tế trước nay/ hiện tại	Liều dùng thuốc hiện tại

Fairfax County Health Department

10777 Main Street
Fairfax, VA 22030

703-246-2411

TTY 703-591-6435

www.fairfaxcounty.gov/hd



A Fairfax County, Va., publication

Quận Fairfax cam kết không kỳ thi và công bằng đối với tất cả các chương trình, dịch vụ và hoạt động của quận. Thông tin tài liệu này có thể được lập theo nhiều loại khác nhau theo yêu cầu. Đề xuất câu hỏi thay thế, gọi Sở Y Tế theo số 703-246-2411, TTY 703-591-6435.

Tháng 7 năm 2007

VIETNAMESE